

# ほけんだよ!

平成 27 年 4 月 25 日  
青海中学校 保健室

<ご家族みなさんでお読みください>



新学期が始まって、約1カ月。入学や進級で新しい出会いがあったり、環境も大きく変わったりして、楽しいけれど、緊張する毎日が続いたという人も多いことでしょう。

また、登校にかかる時間や経路が変わったりして、生活リズムが大きく変わった人もいます。こんなときは、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。睡眠時間や食事の内容など、体調管理にいつも以上に気を配りましょう。

4月の終わりから5月の始めにかけての大型連休は、新学期の緊張で疲れた体と心を休めるにはちょうどいい時期です。楽しむ時間だけでなく、体を休める時間もきちんと確保してください。



## 「慣れてきたころ」が危ない!!

### ⚠ けが に注意!!

#### ▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか?
- 道路でふざけていませんか?
- 交通ルールをきちんと守っていますか?



#### ▼▼部活動のとき▼▼

- しっかりウォーミングアップしていますか?
- 十分に休養をとっていますか?
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?



### ⚠ からだ に注意!!

#### ▼▼生活リズムが乱れていませんか?▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか?
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか?
- だらだら間食していませんか?



#### ▼▼疲れがたまっていますか?▼▼

- 夜、ぐっすり眠れていますか?
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか?
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?



### ⚠ ことば に注意!!

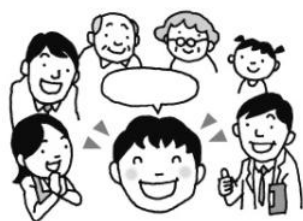
#### ▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか?
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか?
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?



#### ▼▼家族や先生に対して▼▼

- きちんとあいさつしていますか?
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか?
- はっきり返事ができていますか?



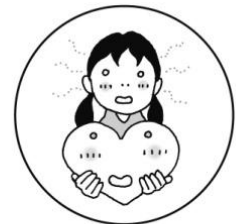
### 疲れたなあ…と思ったら

● 体の疲れに ●



ゆっくりお風呂に入る。酸味のあるものを食べる。

● 心の疲れに ●



好きな本を読んだり、音楽を聴いたりする。

何もしないで、ぼんやりする時間を持つ。

# まだまだ続きます！健康診断



## 健康診断を受けるのは、なぜ？

- 自分の体を  
知るため

成長や健康の様子を知る手がかりになります。
- 自分の健康を  
守るため

くわしい検査や治療を受けるきっかけになります。
- 健康な体を  
育てるため

より健康に過ごせるよう考える機会になります。

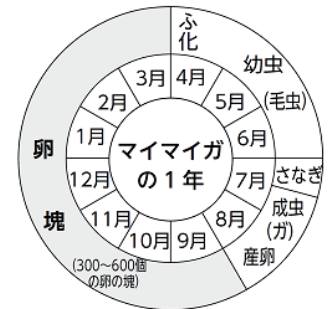
身体測定（身長・体重・座高・視力・聴力）、眼科検診、1年生内科検診が終了しました。これから、耳鼻科検診、尿検査、2年生・3年生内科検診、心臓検診（1年生）、歯科検診とまだまだ健康診断は続きます。

健康診断の結果、受診が必要な人には「治療のお勧め」の用紙をお渡しします。お知らせをもらった人は、早めの受診をお願いします。そして、受診後は速やかに結果の用紙を学校へ提出してください。

\*視力検査の結果B以下（0.9以下）だった場合には、結果をお知らせしますが、そのときの目の疲れ具合でも見え方が違うことがあります。

## マイマイガの幼虫に気をつけましょう。

昨年度、市内では「マイマイガ」が様々な場所で大量発生しました。4月に入り、ふ化が始まり、幼虫（毛虫）が発生しています。おおむね10年周期で大発生し、終息までには3年程度かかると言われていることから、大発生した後の数年間は、特に注意が必要になります。



写真：ふ化したマイマイガの幼虫

上＝成長した幼虫、下＝若い幼虫

\*ふ化したばかりの小さな幼虫（体長5mm程度）に触ると、皮膚の弱い人は赤く腫れたりかゆみを伴うことがあります。成長した幼虫では毛が刺さることもあります。

<幼虫（毛虫）に触れてしまった場合>

- ・流水で十分洗い流しましょう。皮膚炎が起こってしまった際には、市販されている薬でも痒みや炎症を軽減することができますが、症状が強い場合は病院を受診しましょう。
- ・幼虫の時期は風に乗って移動します。衣服や外に干した洗濯物などに付着していないか確認し、付着していた場合は直接触らず、粘着テープなどで取り除きます。皮膚の弱い人は、幼虫に接触しないよう、皮膚が露出している部分を少なくするなどの対策も必要となってきます。

（長野市のホームページを参照させていただきました）

気温が高くなってくると虫たちも元気になってきます。外での活動も増えてくる季節。蚊やブヨ、アブなどによる虫さされにも要注意です。まずは刺された部分を、流水でよく洗い、清潔にしたうえで冷やします。掻いて炎症をひろげないように気をつけましょう。



腫れやかゆみがひどいときは病院へ。